

秋の潤いが冬の養生のカギ!! 9月号

特に夏バテで消化機能が低下し、栄養

★ ★ ★
 風邪アレルギック疾患の悪化など
 肌荒れぜんそく
 生理不順など
 血液がドロドロ(血の粘稠)となり、生理痛
 乾燥邪の影響で肺の潤いが不足すると

大腸と免疫機能も担っており、体液調節や体温調節
 西洋医学の肺臓の機能だけでなく、呼吸器系、鼻、気管支、皮膚
 医学で「肺」とは、鼻、気管支、皮膚

す。しかし、秋は乾燥の邪気「燥邪」の季節で、今年には昨年ほどの暑さになることが、梅雨は「湿邪」を紹介しました

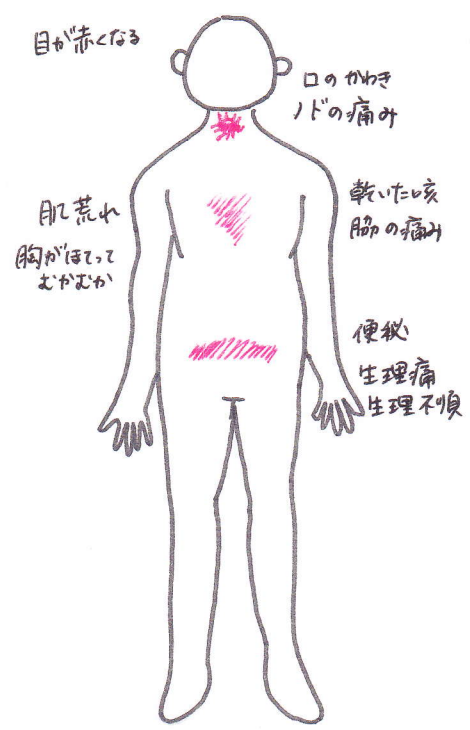
秋は燥邪の季節



養不足の人、ストレスや寝不足で免疫力が低下している人は乾燥「燥邪」の影響が出やすくなります。

また、肺は皮毛を司るという、皮膚や肌にもとても関係が深いのです。肺を元気に保つことが、美肌を手に入れることに

この秋を不摂生で過ごし、冬に胃腸の働きが弱くなり、風邪などひきやすくなってしまう。



つぼのツボ

指1本分

指2本分

ちゅうふ
中府

濁った気を排出し、体液を滋養するので
美肌効果もあり。肺経の気の集まるところ。
鎖骨の下を外側に向かって、とどろ止まるところ
から指1本分下

しゃくたく
尺沢

夏にたまふ肺の熱を外に出し、熱を冷ます。
体内に清気を取り込むので気の流れが良くなる。
肘の内側、しわ上親指側の筋肉外側のくぼみ

だいこ
大巨

胃腸を健康な状態に戻す働きで、慢性の
便秘によく効きます。

おへそから左右斜めに指3本分下がった
ところを体の中心に向かって押す

ふうもん
風門

風邪のひき始めに抵抗カアップのツボ。
うつむいた時に首の付け根に現れる第7頸椎。
これを目印に2つ下の骨を探り、その下のくぼみ
から指2本分外側

推拿で

胃腸を整えるツボ

肺を潤すツボ、炎症を抑えるツボ

安眠のツボなど、色々なツボがあり

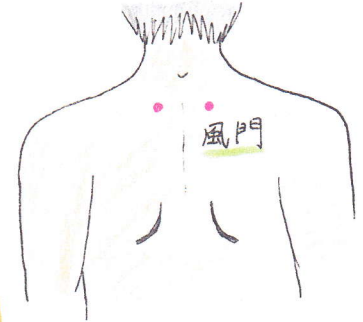
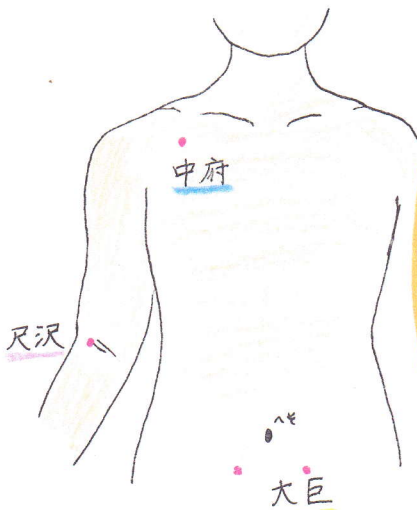
ます。同じツボでも力加減や方向性

で作用も違ってきます。マッサージで

押されすぎて具合が悪くなる方も

いますが、私たちの推拿は

安心して受けていただけます。



ツボの押し方
リラックスし、息を吐きながら押す。
吸いながらゆっくり離す。
程良い強さで1回3~5秒を繰り返し
3回程度行う。
※不快感、発熱時、飲酒時、
飲食後30分、サウナ後は
ツボへの刺激は避けて下さい。

食事

肺を潤す



かりん、はちみつ、柿、梨、いちじく、百合根
白ごま、落花生、枸杞の実、杏仁、松の実 など

熱を鎮める・消化吸収を高める

ゆりね
おんずり種の中身
あんじん豆腐など

さといも、大根、れんこん、チンゲン菜、いちじく
柿、りんご など

冬の風邪に負けない体にするために

山芋、海老、帆立、さつまいも、しいたけ、まいたけ、
鮭、鯖、秋刀魚、真鯛、ぶどう、銀杏、にんじんなど

日常生活で気をつけること

○早寝早起きを心がける

秋は朝晩の気温差があるので、早寝で風邪
から体を守り、早起きで秋の清い空気を
吸って肺がきれいになります。

○食べ物で肺を潤す

水分以外では梨、栗、柿、百合根、蜂蜜など
肺を潤す作用のあるものを積極的に摂る。

○運動する

陰の気が優位になり、代謝が遅くなるので
体内毒素を溜めやすい。うすうす汗をかく
程度の運動を。

○冬に向かってはなるべく薄着で

オシャレをしたくて早く寒い季節の服装を
すると、余計に体が弱くなります。風邪を
ひかない程度に“少し”薄着します。

簡単レシピ

ゆり根とシーフードのバターソテー

材料(2人分)

ゆり根	1個
シーフードミックス	約150g
バター	約8g
お好みで醤油	

1. ゆり根をばらばらにして洗い、
水気を切る。
2. アルミホイルかフッキングシートの上に
ゆり根、シーフードミックス、バターの順に
のせて包み、オーブントースターか
フライパンで約10分焼く。
3. 味が薄ければ醤油をかける。